

Folha de Mamão (carica papaya)



A folha de mamão, além de ser uma parte comum da planta, revela-se uma fonte valiosa de benefícios medicinais. Embora seja reconhecida por sua eficácia no tratamento de várias condições de saúde, é importante compreender os cuidados necessários ao utilizá-la, especialmente em certos grupos de pessoas.

Toxicidade

Sem toxicidade, usada nas doses adequadas.

Cuidados com a folha de mamão

- Evitar fazer o uso por ciclos mais longos. **O ideal é fazer por no máximo 5 a 10 dias.**
- Crianças abaixo de 1 ano de idade não devem usar sem acompanhamento pediátrico.
- É abortiva. Gestantes **não podem usar.**
- Mulheres amamentando **podem usar** a folha de mamão contra a dengue, aumentando o volume da produção de leite. Preferir acompanhamento médico.
- Pessoas com **trombose** não devem usar, pois esse chá aumenta muito o nível de plaquetas no sangue.
- Pessoas fazendo uso concomitante de medicamentos para diabetes devem usar a folha de mamão com cuidado, pois ela abaixa a glicemia.
- Em excesso, pode causar **vômito e diarreia.**
- **Tóxica se usada fresca (amassada ou triturada).** É necessário secar no calor (40 graus) ou ferver antes (decocção por 3 minutos).
- Crianças que usaram em tratamentos curtos tiveram resultados **positivos** nos estudos, **sem efeitos colaterais.**

Usos – para que serve a folha de mamão

Interno

Decocção: uma colher de sopa de folha fresca picada para uma xícara de água. Deixar a água ferver. Enquanto ferve, adicione as folhas e deixe ferver por 2 minutos. Depois, desligue o fogo e tampe, deixando esfriar.

Infusão: ferver água, colocar sobre as folhas (1 colher de sobremesa de planta seca por xícara de água) e aguardar 5 minutos

- **Antitérmica:** chá das flores.
- **Calmante.**
- **Dengue:** a folha de mamão demonstrou ação excelente contra a dengue, aumentando o nível de plaquetas (evita hemorragia) e de glóbulos brancos. Fortalece as membranas das células. Apesar da imprensa publicar notícias afirmando que tal ação seria “fake news”, [essa informação está baseada em estudos científicos sérios!](#) [Veja o vídeo](#) de Daniel Forjaz.
- **Diabetes:** a folha de mamão recupera o pâncreas (ilhotas de Langerhans), promovendo o aumento da produção de insulina. Também reduz a glicemia.
- **Expectorante.**
- **Hipotensiva.**

Conclusão

Em suma, a folha de mamão emerge como um recurso terapêutico valioso, oferecendo uma variedade de benefícios medicinais, desde sua ação antitérmica e calmante até seu papel benéfico no tratamento da dengue e diabetes. No entanto, é essencial seguir as orientações adequadas e tomar as devidas precauções, especialmente em relação à toxicidade da folha fresca e seu potencial efeito em certas condições médicas. Ao utilizar a folha de mamão de forma consciente e responsável, é possível desfrutar de suas propriedades curativas de maneira segura e eficaz.

Informações de: [Daniel Forjaz \(Autor da Própria Saúde\)](#)